

LESROOSTER NAJAAR 2022



Lessen standaard 15 - 30,45 of 60 minuten						
Ochtendrooster						
	9.00 uur	9.30 uur	10.00 uur	10.15 uur	10.30 uur	11.00 uur
Maandag		PUMP 30 min	Norger luchtdruk circuit 30 min		Pilates / powerstretch 45 min	
Dinsdag		Full body work out 30 min		Buikspierkwartier 15 min		
Woensdag		Bodyattack 30 min	Tabata 30 min			
Donderdag		BUIK BILLEN BENEN 30 min	Norger luchtdruk circuit 30 min			
Vrijdag	Pilates		Norger buiten Circuit 30 min		Norger luchtdruk circuit	
Zaterdag		Buikspierkwartier 15 min	Bootcamp 45 min			
Zondag		Buikspierkwartier 15 min	FAT attack 30 min			
			Qigong			Essentrics

Lessen standaard 15 - 30,45 of 60 minuten							
Avondrooster							
	15.15 uur	16.00 uur	17.45 uur	19.00 uur	19.15 uur	19.30 uur	20.00 uur
Maandag				Buikspierkwartier 15 min			Spinning
				Pilates	Bootcamp 45 min		Yoga
Dinsdag				HIT & FIT 45 min			Buikspierkwartier 15 min
				Essentrics			Powerstretch
Woensdag	KIDS dance 4-5 jr.	Streetdance 6-10 jr.	Streetdance 11 jr +	Latin Zumba			Spinning
				Buikspierkwartier 15 min	Bootcamp 45 min		
Donderdag				Pilates		Pump fit 45 min	Alexander techniek
Vrijdag				Buikspierkwartier 15 min		Spinning	